

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



Mês de fevereiro 2024

Identificação da Entidade Fornecedora: Associação de Melhoramentos e Bem Estar Social de Santa Eufémia

DIA DO MÊS	COMPOSIÇÃO DA EMENTA				
	SOPA (base: mínimo 3 legumes)	PRATO	PRATO VEGETARIANO	LEGUMES	FRUTA/SOBREMESA
1	Sopa de Couve-flor ¹²	Perna de frango estufada com ervilha e curgete com massa esparguete ^{1,3}	Lentilhas estufadas com legumes e massa esparguete ^{1,3}	Salada de tomate, pepino e beterraba ¹²	Fruta da época
2	Creme de cenoura ¹²	Filetes de pescada assados no forno com arroz de tomate ⁴	Croquetes vegetarianos (grão-de-bico) com arroz de tomate ¹	Salada de alface, cenoura e couve-roxa ¹²	Fruta da época
3/4	FIM DE SEMANA				
5	Sopa de espinafres ¹²	Hambúguer de aves com massa esparguete ^{1,3,7}	Hambúguer de feijão preto com massa esparguete ^{1,3}	Salada de alface, tomate e coentros ¹²	Fruta da época
6	Sopa camponesa (feijão manteiga) ¹²	Medalhões de pescada com cebolada e batata cozida ⁴	Salada de grão-de-bico com ervilha e batata cozida	Salada de tomate, couve-roxa e cenoura ¹²	Fruta da época/pudim
7	Creme de cenoura ¹²	Febras de porco com cogumelos e arroz de feijão	Bifinhos de seitan com tomatada e arroz de feijão ^{1,6}	Feijão verde, cenoura e ervilhas ¹²	Fruta da época
8	Sopa de feijão verde ¹²	Massada de peixe (redfish, lulas e massa cotovelo) com pimento ^{1,3,4,14}	Salada mexicana (ervilhas e feijão vermelho) com massa cotovelo ^{1,3}	Salada de alface, cenoura e couve roxa ¹²	Fruta da época
9	Creme de favas ¹²	Panados de peru no forno com limão e arroz colorido (beterraba, cenoura e milho) ^{1,3,12}	Seitan assado com legumes e arroz colorido (beterraba, cenoura e milho) ^{1,6,12}	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	Fruta da época
10/11	FIM DE SEMANA				
12	Sopa de agrião ¹²	Douradinhos com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14}	Douradinhos vegetarianos com arroz de cenoura ^{1,6,10,12}	Salada de alface com cenoura e beterraba ralada ¹²	Fruta da época
13	FERIADO				
14	Creme de ervilhas ¹²	Paloco com grão-de-bico e ovo com picadinho de salsa e cebola ^{2,3,4,12}	Tofu gratinado com molho de cogumelos e batata cozida ^{1,6,7}	Salada de alface, tomate e coentros ¹²	Fruta da época/gelatina de origem vegetal
15	Creme de abóbora com massinhas ^{1,3,12}	Bolonhesa (100% carne de vaca) com massa esparguete ^{1,3}	Bolonhesa de lentilhas com massa esparguete ^{1,3}	Salada de pepino, cenoura e couve roxa ¹²	Fruta da época
16	Sopa de feijão vermelho com nabiça ¹²	Empadão de arroz branco com atum ⁴	Empadão de arroz branco e legumes (ervilhas)	Salada de pimentos, milho e cenoura ¹²	Fruta da época
17/18	FIM DE SEMANA				

DIA DO MÊS	COMPOSIÇÃO DA EMENTA				
	SOPA (base: mínimo 3 legumes)	PRATO	PRATO VEGETARIANO	LEGUMES	FRUTA/SOBREMESA
19	Sopa de espinafres ¹²	Nuggets de frango com arroz de cenoura ^{1,3,6,7,10,12}	Croquetes de grão-de-bico com arroz de cenoura ¹	Salada de alface, tomate, pepino e orégãos ¹²	Fruta da época
20	Sopa de agrião ¹²	Salada de feijão-frade, atum, ovo e picadinho de salsa e cebola com batata cozida ^{1,3,4}	Salada de feijão-frade com picadinho de salsa e cebola com batata cozida ¹	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada ¹²	Fruta da época/gelatina de origem vegetal
21	Creme de ervilhas ¹²	Esparguete à bolonhesa (100% carne de vaca) ^{1,3}	Bolonhesa de lentilhas com massa esparguete ^{1,3,6}	Salada de cenoura, couve roxa e pepino ¹²	Fruta da época
22	Creme de feijão verde ¹²	Coxa de frango estufada com arroz branco	Soja estufada com arroz branco ⁶	Brócolos, couve-flor e cenoura ¹²	
23	Sopa camponesa (feijão manteiga) ¹²	Salmão assado em posta com ovo cozido e batata cozida ^{3,4}	Tofu assado com batata cozido ⁶	Salada de beterraba, cenoura ralada e tomate ¹²	Fruta da época
24/25	FIM DE SEMANA				
26	Sopa de nabiças ¹²	Empadão de arroz branco com atum ⁴	Arroz branco de lentilhas de legumes	Salada de tomate, milho e pepino ¹²	Fruta da época
27	Creme de cenoura ¹²	Perna de frango estufada com cenoura e massa esparguete ^{1,3}	Tofu estufado com abóbora e massa esparguete ^{1,3,6}	Brócolos, cenoura e couve-flor ¹²	Fruta da época
28	Sopa de abóbora e espinafres ¹²	Rodelas de pota com arroz colorido (beterraba, cenoura e milho) ¹⁴	Croquetes de grão-de-bico com arroz colorido (beterraba, cenoura e milho) ¹	Salada de alface, couve roxa e pepino ¹²	Fruta da época
29	Creme de favas ¹²	Jardineira de carne de vaca com batata cozida	Jardineira vegetariana (seitan) com batata cozida ^{1,6}	Salada de alface, cenoura e coentros ¹²	Fruta da Época

Fichas Técnicas: Estão disponíveis para consulta.²

Esta ementa pode conter os seguintes **alergénios alimentares**: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe e produtos à base de peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja e produtos à base de soja, ⁷Leite e produtos à base de leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos

Pão: Fornecimento de pão de mistura para as crianças que desejam à refeição.

Bebida: Água

Fruta da época: outono/inverno – ananás, banana, maçã, pera, kiwi, laranja, tangerina, clementina